

## <参考>

### 対応のまとめ

#### 1 自殺のサイン（自殺予防の10か条）

以下のようなサインを数多く認める場合は、問題に応じた専門家につなげていくことが大切です。

- 1 うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く）がある
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 投げやりな態度（危険な運転・失踪・治療拒否）が目立ち、安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- 7 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

（出典）内閣府『自殺対策白書 平成20年版』

#### 2 自殺を打ち明けられたときの対応

##### 対応の基本

- 死にたいという気持ちをまずは受け止める
- 誠実な態度をとる
- 時間をかけて傾聴する
- 沈黙を共有する
- 自殺について話すことは危険ではない

##### とってはならない態度

- 話をそらす
- 批判的な態度をとる
- 世間の常識を押し付ける
- 安易な励ましをする

（出典）高橋祥友著『自殺の危険』

# 札幌市における自殺の現状

札幌市における自殺死亡者の原因・動機を性別・年代別で見ると、男性は経済・生活問題、20～50代女性は精神疾患を中心とした健康問題、60歳以上の男女はともに身体疾患を中心とした健康問題が目立ちます。

また、約2割の方が「死のうとしたことがある」「死のうと思ったことがある」経験があると答えています。そのことから、市民ひとり一人が自殺を身近な問題と捉え、気づき、見守りを心がけることも欠かすことができません

(参考) 札幌市自殺予防対策庁内連絡会議『札幌市における自殺の概要』

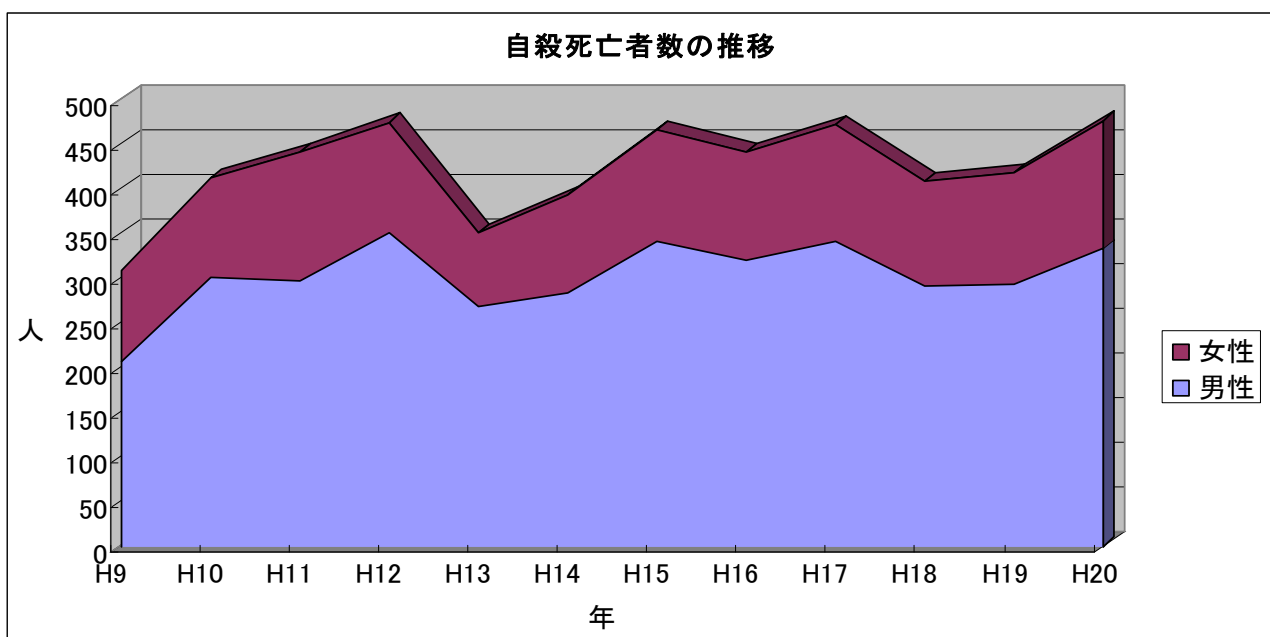
## 1 札幌市の自殺死亡者・自殺死亡率の推移

札幌市における自殺死亡者数は平成9年に300人、平成10年には400人を超え、その後、概ね400人を越えた数字で推移しています。

人口10万人あたりの自殺死亡者数をみると、ここ10年については概ね20人を超えて推移しています。

### <自殺死亡者数の推移>

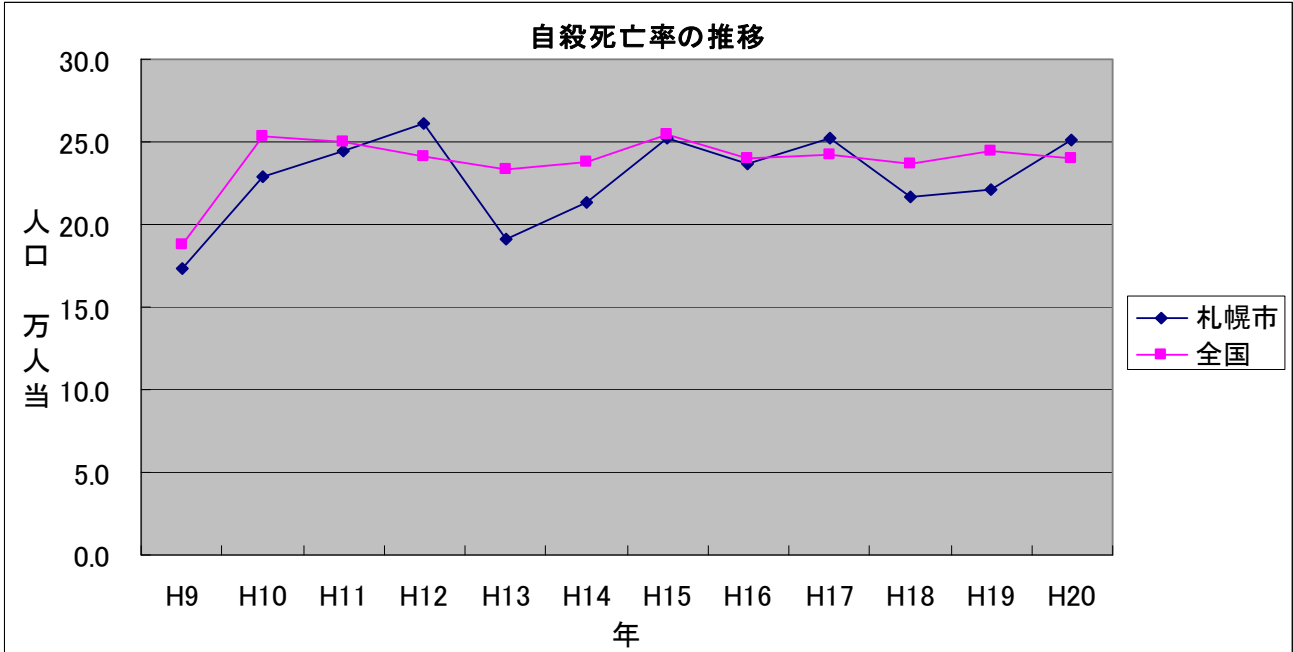
年	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
男性	207	301	297	351	268	283	341	321	342	292	293	333
女性	101	112	145	124	83	111	126	121	130	117	126	144
合計	308	413	442	475	351	393	467	442	472	409	419	477



(厚生労働省・人口動態統計による)

### <自殺死亡率の推移>

年	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
自殺死亡率	17.3	22.9	24.4	26.1	19.1	21.3	25.2	23.7	25.2	21.7	22.1	25.1



(厚生労働省・人口動態統計による)

## 2 年代別状況

平成 19 年中における札幌市の年代別自殺死亡者は、50 代が最も多くなっております。  
また、自殺死亡者における年代別の割合を全国のデータと比較すると、札幌市は 40 代以下の比較的若い年代においてその割合が高く、60 歳以上では低くなっています。

### <年代別自殺死亡者数>

	19 歳以下	20 代	30 代	40 代	50 代	60 歳以上	合計
札幌市	14 2.9%	61 12.7%	71 14.8%	96 20.0%	104 21.7%	133 27.8%	479 100.0%
全国	499 1.6%	2,991 9.7%	4,518 14.7%	4,914 16.0%	7,096 23.1%	10,721 34.9%	30,739 100.0%

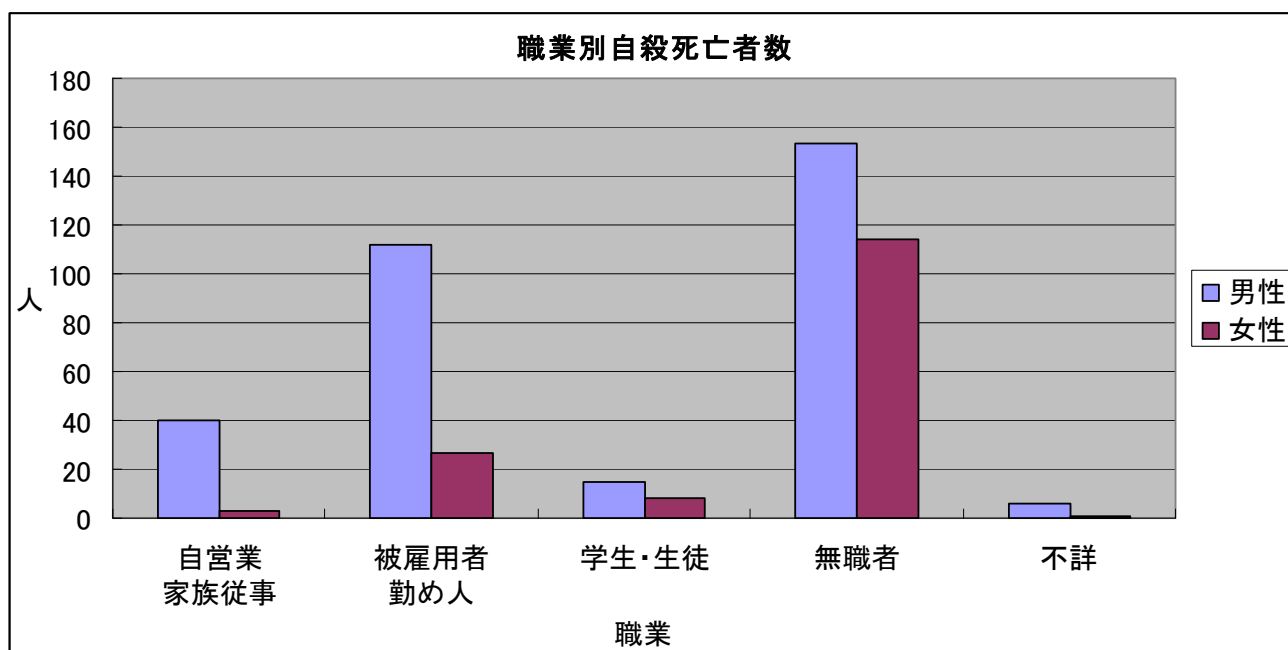
(北海道警察本部データ及び警察庁生活安全局地域課 平成 19 年中における自殺の概要資料による)

### 3 職業別状況

平成19年中における札幌市の自殺死亡者の職業別状況は、男女共に無職者が多くなっています。特に女性では全体の約4分の3の人が無職者となっています。また、男女共に無職者に次いでいるのは被雇用者・勤め人です。なお、男性では自営業・家族従事者も1割強の割合になっています。

#### <職業別自殺死亡者数>

	自営業 家族従事	被雇用者 勤め人	学生・生徒	無職者	不詳	合計
男性	40 12.3%	112 34.4%	15 4.6%	153 46.9%	6 1.8%	326 100.0%
女性	3 2.0%	27 17.6%	8 5.2%	114 74.5%	1 0.7%	153 100.0%
合計	43 9.0%	139 29.0%	23 4.8%	267 55.7%	7 1.5%	479 100.0%



(北海道警察本部データによる)

職業上位項目では、年代、性別を問わず無職者が最多となっています。

無職者のほかには、自営業・家族従事者が男性の各年代で多く、女性ではサービス業従事者の方が目立ちます。

## ＜自殺死亡者における性別、年代別職業上位項目＞

20代の学生9名（男性8名、女性1名は除く）

		1位	2位	3～5位
20代	男性	無職者(18)	販売従事者 技能工(各3)	その他(2)
	女性	無職者(16) ※うち主婦(1)	サービス業従事者(4)	専門・技術職(2)
30代	男性	無職者(19)	自営業・家族従事者 労務作業 サービス業従事者(各5)	事務員(4)
	女性	無職者(13) ※うち主婦(4)	サービス業従事者 販売従事者(各3)	事務員(2)
40代	男性	無職者(24)	自営業・家族従事者 販売従事者(各8)	技能工 労務作業(各7)
	女性	無職者(22) ※うち主婦(6)	労務作業 専門・技術職 自営業・家族従事者(各1)	—
50代	男性	無職者(27)	自営業・家族従事者(14)	労務作業(7)
	女性	無職者(21) ※うち主婦(9)	サービス業従事者 自営業・家族従事者 その他(各2)	専門・技術職 通信運送従事者 販売従事者(各1)
60代	男性	無職者(27)	自営業・家族従事者(14)	労務作業(7)
	女性	無職者(18)	サービス業従事者 管理的職業 その他(各1)	—
70歳以上	男性	無職者(38)	自営業・家族従事者(3)	—
	女性	無職者(24)	—	—

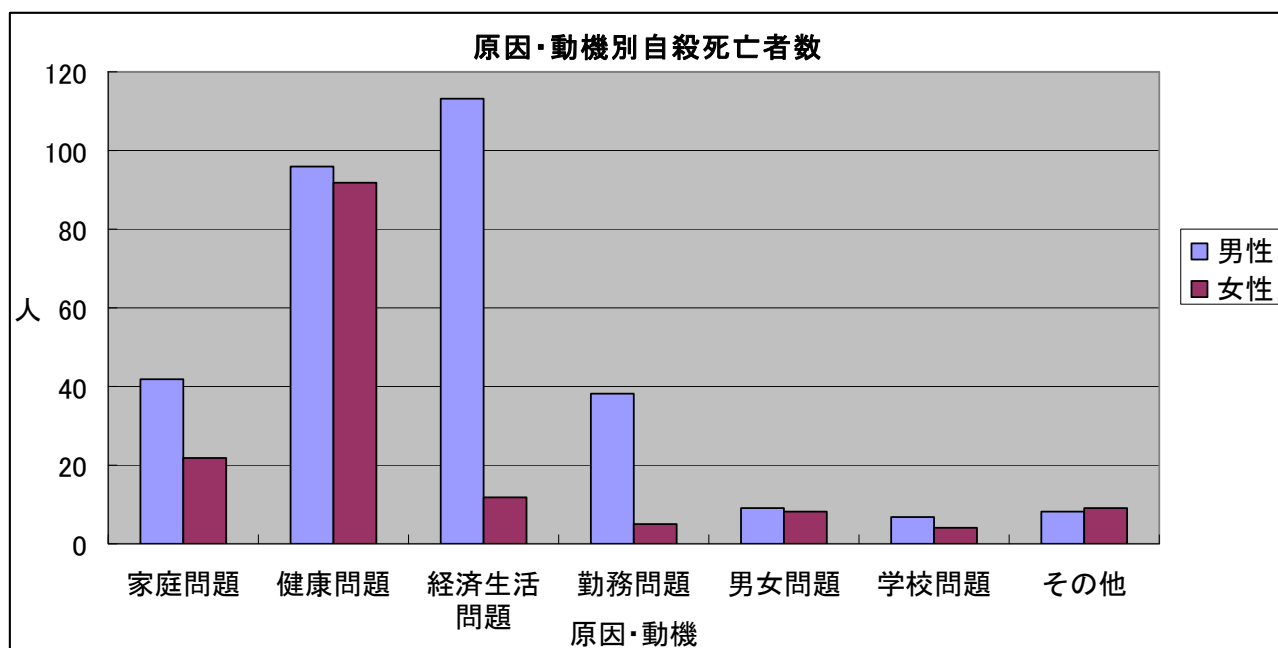
(北海道警察本部データによる)

## 4 原因・動機別状況

平成19年中の札幌市における自殺死亡者の原因・動機については、全国の状況と同様に「健康問題」が最多でした。「経済・生活問題」や「勤務問題」等が占める割合は全国よりもやや高くなっています。

<原因・動機別自殺死亡者数>

		家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	合計
男性	札幌市	42 13.4%	96 30.7%	113 36.1%	38 12.1%	9 2.9%	7 2.2%	8 2.6%	313
	全国	2,421 11.2%	8,664 40.0%	6,619 30.7%	2,014 9.3%	606 2.8%	271 1.3%	1,063 4.9%	21,658
女性	札幌市	22 14.5%	92 60.5%	12 7.9%	5 3.3%	8 5.3%	4 2.6%	9 5.9%	152
	全国	1,330 14.6%	6,020 66.2%	699 7.7%	193 2.1%	343 3.8%	67 0.7%	437 4.8%	9,089
合計	札幌市	64 13.8%	188 40.4%	125 26.9%	43 9.3%	17 3.7%	11 2.4%	17 3.7%	465
	全国	3,751 12.2%	14,684 47.8%	7,318 23.8%	2,207 7.2%	949 3.1%	338 1.1%	1,500 4.9%	30,747



(北海道警察本部データ及び警察庁生活安全局地域課 平成19年中における自殺の概要資料による)

年代別、性別の原因・動機の上位項目では、男性は50代までが「経済・生活問題」が最多で、60代以降は「健康問題」が最多となっています。

＜自殺死亡者における性別、年代別原因・動機上位項目＞

		1位	2位	3位
20代	男性	経済・生活問題(11)	健康問題(9)	勤務問題 男女問題(各4)
	女性	健康問題(16)	男女問題(4)	勤務問題(2)
30代	男性	経済・生活問題(19)	健康問題(15)	家庭問題 勤務問題(各6)
	女性	健康問題(11)	家庭問題(6)	経済・生活問題(3)
40代	男性	経済・生活問題(29)	勤務問題(14)	家庭問題 健康問題(各11)
	女性	健康問題(17)	家庭問題(4)	経済・生活問題(3)
50代	男性	経済・生活問題(33)	健康問題(11)	家庭問題(10)
	女性	健康問題(17)	家庭問題(7)	経済・生活問題(4)
60代	男性	健康問題(18)	経済・生活問題(16)	家庭問題 勤務問題(各4)
	女性	健康問題(15)	家庭問題(4)	経済・生活問題(2)
70歳以上	男性	健康問題(27)	家庭問題(8)	経済・生活問題(5)
	女性	健康問題(12)	その他(5)	—

(北海道警察本部データによる)

「健康問題」が最多となっている全年代の女性、60代以上の男性について、その内訳では、50代までの女性はうつ病を中心に精神疾患が多数を占めています。しかし60代以上及び70歳以上については男女とも身体の病気が最多となっており、「健康問題」といっても年代によってその内容が異なっています。

＜健康問題を原因・動機とした20～50代女性自殺死亡者における要因内訳＞

	1位	2位	3位
20代	うつ病(8)	統合失調症(4)	その他の精神疾患(2)
30代	うつ病(8)	統合失調症(2)	その他の精神疾患(1)
40代	うつ病(11)	その他の精神疾患(3)	身体の病気 統合失調症(各2)
50代	うつ病(11)	身体の病気(4)	統合失調症(3)

(北海道警察本部データによる)

＜健康問題を原因・動機とした60代以上の自殺死亡者における要因内訳＞

	1位	2位	3位
男性	身体の病気(32)	うつ病(14)	身体障害の悩み(2)
女性	身体の病気(14)	うつ病(12)	その他(1)

(北海道警察本部データによる)

## 5 自殺死亡場所別状況

平成19年中における自殺死亡者の「自殺死亡場所」では、性別、年齢を問わず、自宅が多数となっています。

＜自殺場所別自殺死亡者数＞

	旅館・ホテル	駅構内	河川	海(湖)	勤め先	公園	高層ビル	山	自宅	乗物	鉄道線路	病院	路上	福祉施設	その他
男性	6	3	10	14	10	16	12	169	36	3	8	5	2	32	
女性	4	2	5	0	2	26	3	93	3	0	3	0	2	10	
合計	10	5	15	14	12	42	15	262	39	3	11	5	4	42	

(北海道警察本部データによる)



<年代、自殺死亡場所別自殺死亡者数>

	旅館	ホテル・ 駅構内	河川	海(湖) ・	勤め先	公園	高層ビル	山	自宅	乗物	路上	病院	鉄道線路	福祉施設	その他	合計
10代	-	-	-	-	-	1	5	-	7	-	-	-	-	-	1	14
20代	2	1	2	-	-	1	8	3	33	4	1	1	1	-	4	61
30代	1	1	4	5	2	7	1	37	7	-	-	1	-	-	5	71
40代	4	1	3	4	3	12	4	45	11	1	-	-	-	-	8	96
50代	2	-	3	3	2	8	5	53	9	1	3	1	-	-	14	104
60代	-	1	2	2	1	2	1	44	6	1	2	-	-	-	6	68
70歳 以上	1	1	1	-	2	-	1	43	2	1	5	-	4	4	4	65
合計	10	5	15	14	12	42	15	262	39	5	11	3	4	42	479	

(北海道警察本部データによる)

## 6 自殺企図、自殺念慮の経験

平成20年度第1回札幌市市民アンケートにおいて、「死のうとしたことがある」「死のうと思ったことがある」と回答した方は合わせて約2割となっています。若い年代ほど「死のうとした」あるいは「死のうと思った」ことがあると回答しており、性別では女性が多くなっています。

<男女別・死のうとした、死のうと思った経験の有無>

	死のうとした ことがある	死のうと思った ことがある	どちらもない	無回答
男性	59 3.4%	268 15.3%	1,348 77.1%	73 4.2%
女性	112 4.2%	472 17.4%	1,970 72.7%	155 5.7%
無回答	-	-	4 30.8%	9 69.2%
合計	171 3.8%	740 16.6%	3,322 74.3%	237 5.3%

(平成20年第1回札幌市市民アンケートによる)

＜年代別・死のうとした、死のうと思った経験の有無＞

	死のうとした ことがある	死のうと思った ことがある	どちらもない	無回答
20代	26 5.6%	129 27.8%	296 63.8%	13 2.8%
30代	33 4.5%	175 24.0%	506 69.2%	17 2.3%
40代	33 4.2%	148 18.7%	579 73.1%	32 4.0%
50代	33 3.4%	137 14.0%	770 78.7%	38 3.9%
60代	32 3.6%	101 11.2%	705 78.4%	61 6.8%
70歳 以上	14 2.3%	50 8.4%	461 77.2%	72 12.1%
無回答	-	-	5 55.6%	4 44.4%
合計	171 3.8%	740 16.6%	3,322 74.3%	237 5.3%

(平成20年第1回札幌市民アンケートによる)

「死のうとしたことがある」「死のうと思ったことがある」と回答した方には、思いとどまった理由もお尋ねしました。その結果、性別、年代を問わず「家族や恋人のことを考えて」が最多で、年代が若いほどその割合は高くなっています。(『その他』を除く)。

<男女別・死ぬのを思いとどまった理由> (複数回答)

	家族に相談して	友人に相談して	家族や恋人のことを考えて	仕事のことを考えて	「いのちの電話」など、相談窓口を利用して	専門機関を受診して	CMを見て	自殺防止のポスターやCMを見て	自殺を考える原因となった問題(借金や健康問題など)が解決した	その他	無回答
男性	35 10.7%	33 10.1%	112 34.3%	33 10.1%	2 0.6%	22 6.7%	10 3.1%	31 9.5%	119 36.4%	14 4.3%	
女性	78 13.4%	97 16.6%	220 37.7%	18 3.1%	8 1.4%	41 7.0%	2 0.3%	46 7.9%	207 35.4%	29 13.4%	
合計	113 12.4%	130 14.3%	332 36.4%	51 5.6%	10 1.1%	63 6.9%	12 1.3%	77 8.5%	326 35.8%	43 4.7%	

(平成20年第1回札幌市民アンケートによる)

<年代別・死ぬのを思いとどまった理由> (複数回答)

	家族に相談して	友人に相談して	家族や恋人のことを考えて	仕事のことを考えて	「いのちの電話」など、相談窓口を利用して	専門機関を受診して	CMを見て	自殺防止のポスターやCMを見て	自殺を考える原因となった問題(借金や健康問題など)が解決した	その他	無回答
20代	23 14.8%	24 15.5%	68 43.9%	6 3.9%	1 0.6%	8 5.2%	-	11 7.1%	64 41.3%	3 1.9%	
30代	29 13.9%	32 15.4%	89 42.8%	12 5.8%	4 1.9%	15 7.2%	3 1.4%	18 8.7%	70 33.7%	5 2.4%	
40代	17 9.4%	32 17.7%	66 36.5%	15 8.3%	3 1.7%	8 4.4%	2 1.1%	17 9.4%	64 35.4%	5 2.8%	
50代	28 16.5%	23 13.5%	57 33.5%	6 3.5%	-	18 10.6%	3 1.8%	15 8.8%	59 34.7%	10 5.9%	
60代	12 9.0%	16 12.0%	36 27.1%	7 5.3%	2 1.5%	10 7.5%	1 0.8%	14 10.5%	47 35.3%	12 9.0%	
70歳以上	4 6.3%	3 4.7%	16 25.0%	5 7.8%	-	4 6.3%	3 4.7%	2 3.1%	22 34.4%	8 12.5%	
合計	113 12.4%	130 14.3%	332 36.4%	51 5.6%	10 1.1%	63 6.9%	12 1.3%	77 8.5%	326 35.8%	43 4.7%	

(平成20年第1回札幌市民アンケートによる)

## 「自殺予防 相談ハンドブック」作成メンバー

### 多重債務・相談窓口勉強会

市長政策室広報部市民の声を聞く課長	今川 かおる
市民まちづくり局市民生活部消費者センター所長	渡邊 三省
市民まちづくり局男女共同参画室男女共同参画課長	金澤 章
財政局税政部納税指導課長	田中 則雄
保健福祉局総務部保護指導課長	中村 武信
保健福祉局保健福祉部高齢福祉課長	長谷川 雅英
保健福祉局保健福祉部精神保健福祉センター所長	築島 健
保健福祉局保健福祉部精神保健福祉センター相談指導担当課長	橋本 省吾
保健福祉局保険医療・収納対策部収納対策・後期高齢担当課長	木村 弘
経済局雇用推進部雇用推進課長	福田 正人

(事務局) 保健福祉局保健福祉部精神保健福祉センター

## 自殺予防 相談ハンドブック

平成 22 年 3 月

ハンドブックに関するお問い合わせは下記までお願いいたします

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

〒060-0042

札幌市中央区大通西 19 丁目 WEST19 4 階

TEL 011-622-0556



札幌市 自殺予防キャラクター

**CHUPUKA**

太陽のグマ